



いなくま整形外科 クリニック

[ホーム](#)
[お知らせ](#)
[所在地](#)
[診療時間](#)
[院長略歴](#)
[院内紹介](#)
[いなくま通信](#)

【いなくま通信】

かぜ

朝晩めっきり寒くなりましたね。気温や湿度が低くなると増えてくるかぜ。かぜは万病のもと。体調はいかがですか？

かぜはかぜ症候群という病態で感冒・上気道感染ともいわれます。

主な症状は鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・たんの他発熱・頭痛・だるさ・食欲不振などの全身症状があります。

かぜ症候群の原因はかぜウイルスによる感染がほとんど。かぜウイルスはひとつのウイルスでなくライノ・コロナ・アデノノロ・パラインフルエンザウイルスなどの総称です。

かぜをひいたら！

- ・なにより安静、睡眠 10分でも長くとることが大事です
- ・しっかり栄養補給 消化の良さとビタミンがポイント
ネギ、生姜入りうどんなど
- ・水分の確保 脱水予防まめにとること
熱を下げる効果も期待できます
- ・お薬を処方されていたら回数、量を守って飲む
だるさや熱がある時は入浴を控える

* かぜの予防には手洗い・うがい、マスクで感染を防ぎ

バックナンバー

[2007/12号 認知症予防1](#)
[2007/11号 RICE](#)
[2007/10号 リウマチ](#)
[2007/9号 骨折・脱臼・・・](#)
[2007/8号 痛風2](#)
[2007/7号 痛風1](#)
[2007/6号 糖尿病3](#)
[2007/5号 糖尿病2](#)
[2007/4号 糖尿病1](#)
[2007/3号 睡眠2](#)
[2007/2号 睡眠1](#)
[2007/1号 かぜ](#)

[過去のものはこちらから](#)

栄養・睡眠、適度な運動で免疫を強く！

かぜは一週間ほどで治癒しますがひどくなると

気道から肺に感染して肺炎などを引き起こすこともあります。

しっかり治しましょう！

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.